

Des bettes à l'oriental, au curry doux

Des bettes à l'oriental, au curry doux (4 portions)

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ce légume ancien est aussi appelé blette (ou poirée). Il en existe de deux types, l'un feuillu et l'autre composé d'épaisses nervures. Les feuilles, aussi bien que les tiges, se consomment.

La saison des bettes en Belgique s'étale du mois de mai jusqu'au mois d'octobre...

Profitez des dernières semaines qu'il nous reste pour le découvrir ou le redécouvrir.

Ingrédients

- 1 bon kg de bettes, côtes et feuilles
- 1 belle échalote
- 4 belles tomates pelées
- 2 cuillères à soupe d'huile de cuisson (olive, arachide, ...)
- 4 branches de coriandres fraîches ou à défaut de la coriandre en poudre
- 1 cuillère à soupe de curry doux
- 100 ml de crème fraîche liquide

Préparation

Hacher grossièrement les bettes, feuilles et côtes.

Faire revenir l'échalote dans l'huile, puis ajouter les bettes. Faire revenir 4 à 5 minutes.

Ajouter les tomates coupées en quatre, puis le curry et la coriandre hachée finement. Cuire 20 à 25 minutes.

Laisser évaporer le plus possible.

Ajouter la crème et servir.

Saumon aux framboises (4 portions)

Temps de préparation : 15 à 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Et pourquoi pas des fruits surgelés au dîner, en accompagnement du plat principal ?

Cuisiner des légumes surgelés ne surprend personne, il en est autrement pour les fruits surgelés. Pourtant, ceux-ci sont d'excellente qualité nutritionnelle et permettent de déguster certains fruits à des prix plus abordables, tels que les fruits rouges.

En hiver, les fruits surgelés contribuent à élargir la variété des fruits proposés au goûter, aussi bien pour les petits que pour les grands.

Ingrédients

- 4 filets de saumon frais (prévoir 30 g poids cuit par enfant (2ans))
- 1 échalote
- 120 ml de coulis de framboise (préparé avec des framboises surgelées et décongelées, puis mixées)
- 12 framboises entières décongelées

- 50 ml crème fraîche liquide
- De l'aneth (idéalement frais)
- De l'huile d'olive

Préparation

Badigeonner légèrement les filets de saumon avec de l'huile d'olive.

Déposer sur la grille du four bien chaude et cuire 3 à 5 minutes de chaque côté, selon l'épaisseur.

Pendant ce temps, préparer la sauce : couper l'échalote finement et la faire revenir à l'huile d'olive dans une poêle. Mettre le coulis de framboise et un peu d'aneth dans une casserole (sur le feu).

Amener à ébullition, ajouter la crème et laisser réduire jusqu'à la consistance désirée.

Déposer dans l'assiette le filet de saumon. Verser un peu de sauce sur le poisson et disposer 3 framboises (ou plus selon les goûts) sur chaque morceau de saumon.

Cette recette peut également être réalisée en papillote, avec du papier de cuisson (aluminium à éviter), en adaptant la quantité des ingrédients.

Amal ALAOUI & Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques